

スクールカウンセラーの先生が定期的にいらっしゃいます！

今年度からスクールカウンセラーの【田山 彩（たやま あや）先生】が金曜日の午後にいらっしゃいます。先日私も初めてお会いしたのですが、とても優しく包み込んでくださるような素敵な先生でした。

『どうしたらいいのかな。』『何が心配、不安と言では言い表せないけど、もやもやしているんだよね。学校の先生にははっきり伝えないと思うと話しにくい…』という場合にもご相談にのってくださいますよ。詳しくは 4/26（月）配付の「教育相談のお知らせ」という別紙をご覧ください。保健室（養護教諭）中村が田山先生との調整などを担当しますので、お気軽にお問い合わせください。（西城山小学校 861-0617）

【今月のスクールカウンセラー 来校予定】

5月 7日（金）	基本的には ①13:50～ ②14:50～ ③15:50～ の3枠で調整します。
5月14日（金）	
5月28日（金）	



身体測定・視力、聴力検査の結果を個人プリントでお知らせします。昨年に引き続き、定期的に受診をしている場合にはその旨を保護者の方に記入いただいて構いません。

【5月の保健行事予定】

7日	金	全学年	尿検査（全員提出）
13日	木	1・4・6年	眼科検診（そうだ眼科 早田先生） ※14:00頃～のため下校時刻が少し遅くなる可能性があります。
17日	月	対象者のみ	尿検査2回目
18日	火	1・2年	内科検診 ※体操服で行います。 ・背骨や胸骨が曲がっていないか（脊柱側弯など） ・皮膚の状態 ・四肢の状態
19日	水	3・4年	を確認するために、学校医（なかむら小児科 中村先生）の前でのみ上半身の体操服を脱ぎます。 プライバシーに配慮して行います。
20日	木	5・6年	
27日	木	対象者のみ	尿検査3回目
28日	金	5・6年	歯科検診
31日	月	3・4年	午前中に実施します。丁寧に歯を磨いて登校しましょう。

～5月の保健目標～
規則正しい生活をしよう



今年のゴールデンウィークも、ステイホームの日々になりそうですね。連休明けからは、運動会の練習が本格化します。睡眠時間や食事のリズムの変化が大きくなりすぎると、学校モードに戻すのに時間がかかります。元気に5月を過ごすために、メリハリをつけて過ごしたいですね。

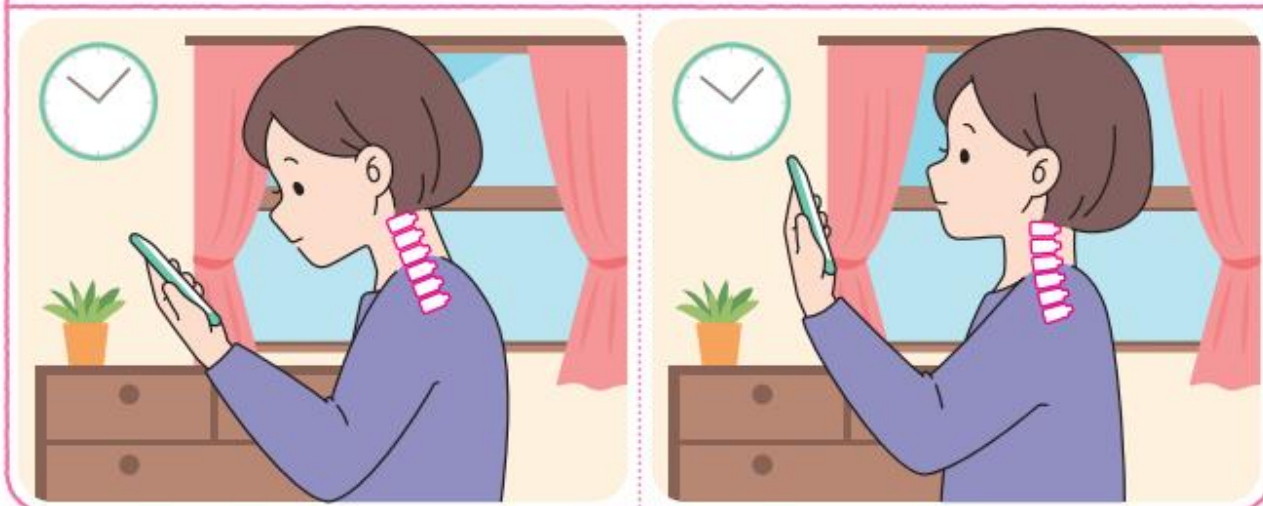
(私自身も睡眠時間やスマホの使用時間に注意しようと思います…！)

メディア機器と上手に付き合おうシリーズ ～1～

使うときは正しい姿勢で

(ヒント) ちがうところはどこ？ 左右を見くらべてみましょう。

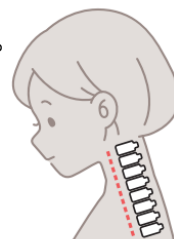
姿勢と
スマホ



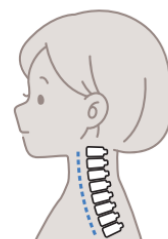
ずっとうつむいていると、頭の重さが首の筋肉にかかり様々な症状が起こる！

ふだん私たちの首の骨は、ゆるやかにカーブして重い頭を支えています。カーブがクッションのような役目をしてうまく支えているのです。ところがスマホをうつむいて使っていると、頭の重さはふだんよりずっと大きく首の筋肉にのしかかってしまいます。首の筋肉は、重い頭を支えるためにかなり無理をすることになります。

それが長く続くと、頭痛や肩こり、首の痛みの原因になります。もっとひどいときは首の骨のゆるやかなカーブがなくなり、まっすぐに。ストレートネックと呼ばれる状態です。そうすると様々な症状がもっとひどくなることもあります。スマホを使うときはうつむかず、できるだけ目の正面で30～40 cm離すようにしましょう。



ストレートネック



自然なカーブ